

キラリと光る 施設めぐり

Vol.10

沖縄県島尻郡

寿デイサービス



水中運動に力を入れ、
スポーツ大会出場への目標を
サポートするデイサービス

今回は、^{しまじり} 沖縄県島尻郡にある^{ことぶき} 寿デイサービス（以下、寿デイ）を訪ねました。寿デイでは、プールでの運動に力を入れ、水中での歩行訓練に加えて、実際の泳法習得の取り組みも行っています。県の身体障害者のスポーツ大会への出場に向けて、利用日以外にもメンバーが集まって自主練習を行うなど、泳ぎの練習は生活の目標の一つとなっています。

今回は、寿デイでの水中運動を中心に報告します。

1日の流れ

- 送迎
- ↓
- 健康チェック
- ↓
- 集団体操・マシントレーニング
- ↓
- 昼食
- ↓
- 口腔ケア
- ↓
- 水中運動
- ↓
- 入浴
- ↓
- おやつ・レク活動
- ↓
- 送迎

水中運動

寿デいの運営会社である寿ランドは、設立当時からスイミングスクールを運営しており、25m・6レーンのプール設備（水深1m、水温31～32℃※季節に合わせて変更）が備わっています。50～90歳までのほぼ全員のご利用者が、午後から水中運動を行っています（主治医の意見書が必要）。生活相談員（以下、相談員）の大城さんは、「プールへ行く前と帰ってきた後では、皆さんの表情が全然違います。『疲れた』と言いながら、笑顔なん

です」と話されます。

水中運動は、「ストレッチ・歩行訓練コース（要支援・要介護併せて1日35名近くが参加）」と「スイム（泳ぎ）コース（要支援・要介護併せて1日10名前後が参加）」の大きく2つのコースに分かれています。指導には、デいのケアスタッフとスイミングスクールのコーチが兼務で当たっています。どちらのコースも、下記メニューのウォームアップとクールダウンを行います。

ウォームアップ（10分程度）

*道具を使わず水中で行う

1. 手首・足首の柔軟体操
2. 上・下肢の柔軟体操
3. 体幹の回旋
4. その場で軽くジャンピング



下肢の柔軟体操の様子

クールダウン（5分程度）

1. ^{*}ヌードルを使った浮き身でリラックス
2. 上・下肢の柔軟体操

※浮遊具、泳ぎの補助具として使用する発泡スチロール製の浮き棒



ヌードルを使った浮き身の様子

ストレッチ・歩行訓練コース（30分）

プールでは浮力が働くため、体にかかる体重の負荷は陸上より軽減されます。そうした骨や関節への負担が少ない状態で、次ページのメニューにあるような歩行訓練を行っています。指導に当たっているスタッフの我那覇^{がなは}さんは、「普段は車

イス移動の方も、プールでは歩行をされています。水中では負担なく患側に体重を乗せることができるので、歩幅を均等にして歩く練習をして、歩行の安定などにつなげています」と説明してくださいました。

歩行訓練の指導ポイント

- 浮力で自然に足が浮くため、水中では足を高く上げる指導はしない
- バランスが安定しない方はプールサイドの縁をつかんでもらい、歩幅が同じになるように声掛けをする
- しっかりと膝が伸びきり、軸足に体重が乗せられているかを確認する

また、ヌードルやビート板を使ったトレーニングや立ち上がりの練習も行っています。浮いた状態・沈んだ状態から立ち上がることができれば、次のステップとしてスイムコースに進みます。

ヌードルを使ったトレーニング

- 両腕を使ってヌードルを水中に沈めたり、前へ向かって水を押ししたりする



- ヌードルを脇・腰・膝裏に当てた状態で水面に浮き、上・下肢の関節を曲げ伸ばしする
- 両手でヌードル持って歩き、歩行バランスを保つ



- ヌードルを足に挟んで歩き、歩行バランスを保つ
- * その他、泳ぎの練習時に補助道具として使用

歩行訓練

- 大股歩き (25m)
 - もも上げ歩き (25m)
 - 横歩き (25m)
 - 後ろ歩き (25m)
- * 徐々に歩くスピードを上げて実施



手拍子に合わせて後ろ歩き

ビート板を使ったトレーニング

片足立ちになり、もう片方の足でビート板を押し、プールの底につける

立ち上がり練習

【沈んだ状態からの練習】

水に顔を沈めて、鼻から息を出す（肺活量の増大）

→ 立っている状態から足を前に伸ばしてプールの底にお尻をつけ、そこから立ち上がる

* 息を吐き出しながら潜ることで肺機能が強化され、水圧によって血液の循環も良くなる



スタッフが肩に負荷をかけてお尻つけの補助を行い、立ち上がりを練習

【浮き身からの練習】

浮いた状態から立ち上がる

立ち上がりができるようになれば、スイムコースへ進む

スイムコース (40分)

スイムコースでは、クロール・平泳ぎ・背泳ぎのうち、好きな泳法から始められます。スイムコースに進むご利用者は、ほかの方が泳いでいるのを見たり、「一緒に泳ごう」と誘われたりといった周りからの刺激を受けて“泳ぐ”という目標を持たれます。

ご利用者の宮城さんは、泳ぎを始めたきっかけを次のように話してくださいました。「家族にすすめられて嫌々ながらデイに来ました。泳げなかったので、気分も乗りませんでした。プールに入ってだんだんと慣れてきたら、『とにかく、

25mを続けて泳ぎたい』という気持ちになりました。僕なんかより年上のおばあちゃんが泳いでいるのを見て、『彼女より若い自分が泳げないことがあるだろうか』と思ったこともきっかけでした。『息をしなくてもいいから、意地でも25mに届いてやろう』という気持ちで始めて、25mを泳ぎ切るのに1年かかりましたね。ここには25mプールがあるから、『せめてこの距離を泳ぎたい』という気持ちでみんな泳ぎを始めたと思います」。



クロールの練習風景



平泳ぎの練習風景



背泳ぎの練習風景

泳ぎの指導ポイント

- 水泳の指導法は基本的に一般の方と変わらないが、ご利用者の体の状態(体の柔軟性・麻痺の程度)を把握した上で泳ぎ方・練習内容を計画・実施している
- 心拍数に注意しながら、体に負担がかかり過ぎないように注意する
- 毎時間ごとに目標を持ってもらい、達成感を得られるようにする

スイムコースまでの練習例

歩行訓練



立ち上がり練習



バタ足の練習



入水時間を30分から45分に伸ばす



クロールの練習

大会への出場

寿デイでは平成21年より毎年、沖縄県身障者スポーツ大会の水泳競技（40歳以上の部、25m・50mの平泳ぎ・背泳ぎ・クロール）に参加しています。最初の年は1名の出場でしたが、今では6名の方（要支援2～要介護3、60～70代）が参加しています。相談員の大城さんは、「50代で障がいを持たれた若い方は特に、デイの利用当初は気持ちの落ち込みが激しかったのですが、泳ぐことを覚えて大会に出られるようになって、皆さん気持ちが前向きになっています」と話されます。ご利用者の新川さんは、「大会を実際に見に行ったとき、片足や手がない選手が飛び込みをしている姿に衝撃を受けました。私は寿デイで歩く練習をしていましたが、彼らの姿を見て『自分に勝つしかない』と前向きになり、泳ぎの練習を始めました。大会出場に向け、いろんな面で自分が成長できたので、泳ぎを始めたことは自分にとってすべてよかったと思います」と話してくださいました。

平成23年の大会では皆さん好記録だったため、今年（平成24年現在）は県内大会より規模の大きい九州身障者水泳大会（宮崎県で開催）に初参加しました。九州大会では、スタートを飛び込み台から行う選手も多く、水中からのスタートだとタイムの差が出てしまうと感じ、飛び込みの練習を始めた方もいます。皆さん口を揃えて、泳ぐことや仲間との練習が「すごく楽しい」と言われ、「みんな楽しいからやっているんです」と話してくださいました。



大会でのスタート時の様子

自主練習

大会の2ヶ月前ごろから、大会に参加するメンバーがデイのプールに集まり、利用日以外の日曜日に自主練習をしています。また、実際に会場まで足を運び、そのプールを利用して本番を想定した練習も行っています。練習の日時はご利用者が話し合っただけで、スタッフにボランティアでの指導を依頼しています。また、メンバーとスタッフに練習日を周知するためのお知らせもご利用者自身で作っています。

相談員の大城さんは、自主練習が始まった経緯を次のように話されます。「はじめ、ご利用者から『利用日の週2回の練習だけでは足りないと感じている。時間があったら一緒に練習をやってくれないかね』と相談がありました。皆さんのそうした『やりたい』『頑張りたい』という思いを受けて、私たちも『ボランティアをしてでも、でき

関係各位様

寿デイサービス、水泳クラブ同好会練習のお知らせ

沖縄県障害者水泳大会が、9月16日に行われますので、特別練習をおこないます。日程は下記の通りです。

記

1. 日時 平成24年8月19日（日曜日）
午後 2:00～ 3:00
2. 場所 寿デイサービス水泳プール

送迎は出来るだけ家族の方をお願いします。無理の方、事前に連絡をお願いします。

連絡係 座波、大城、末吉、宮城

ご利用者作成の練習日のお知らせ

る限りサポートをしていきたい』という気持ちになりました。大会メンバーはみんなで気持ちを高め合っています。目標に向かって頑張っている皆さんの姿を見て、周りのご利用者も影響を受け、『大会に挑戦してみたい』と言われる方も出てきています。ご利用者同士、いい影響を受け合っています」。



会場でメンバー記念写真。メダルを胸に下げられています

練習日の送迎はできるだけご家族にお願いしています。「ご家族と一緒に頑張りという思いがありますので、お電話や送迎のときに声掛けをしています」。大会当日には、ご家族も会場へ駆けつけ、ご利用者の目標を一緒になって応援されています。



大会メンバー唯一の女性、大城さん。普段は車イスを使用されています。泳ぎが美しいと評判です

今後の展望をお聞きしました

「全国大会の参加条件のタイムをクリアしている方もいらっしゃるのので、来年は出場を目指しています。そして、いつかパラリンピックに出場できればいいなと話しています。水に親しむ時間を、多くの人に知ってもらえればと思っています」

施設DATA

寿デイサービス

沖縄県島尻郡南風原町宮平490-1

TEL 098-889-5785

FAX 098-889-5774

- 設立年月日：平成16年7月15日
- 営業日：月～土曜日
- 営業時間：8:00～17:30
- ご利用者の平均年齢：76歳
- 平均要介護度：要介護2



スタッフデータ

	常勤	非常勤
看護師	3	2
准看護師	1	
介護福祉士	5	3
生活相談員	2	1
事務・経理	1	
ヘルパー2級	1	3
合計	13	9